

家の中でコグニサイズ！ 家の中でも「認知症予防教室」を！



のぞみの丘ホスピタル
理学療法士 コグニサイズ認定指導者

中津 智広(なかつ ともひろ)

今月は本当に、悪天候に悩まされました。

この大雨により全国各地の被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

そして、今後は暑い暑い…日本の夏がやってきます。

今月も、自宅に居ながら楽しく、かつ続けることのできる「健康維持・認知症予防のための運動」…そう…『コグニサイズ』を紹介していきます。

また皆さんが日頃から行っている活動…いわゆる「脳トレ」の話題提供や、認知症を専門に診療されている医師からのコラムを掲載していきます。最後まで読んでみて下さいね。

コグニサイズとは？ ～ 大切なのは「有酸素運動」と「考える課題」の組み合わせ ～

コグニサイズとは国立長寿支援センターさんが開発された、認知症を予防するための運動方法です。

認知症予防教室のように大勢で行うのも楽しいですが、今回は、一人で出来て、かつ安全に行えるトレーニングの方法をいくつか紹介していきますね。コグニサイズとは…？

コグニション(認知…つまり考えること) + **エクササイズ**(運動すること)

コグニサイズ実施における 10 か条 ～ 夏場は熱中症に気を付けましょう！ ～

- ① 無理をしないで行うことが大切です。自分のペースを知りましょう。
- ② 急な運動はケガにつながります。運動前にストレッチを行いましょう
- ③ 運動によって水分は失われます。こまめな水分補給を行いましょう。
- ④ 痛みは筋肉を固くしてしまい上手く働いてくれません。痛みが出たら休憩しましょう。
- ⑤ 一つのことに集中すると転倒しやすくなります。周囲にも気を配りながら行いましょう。
- ⑥ 自分の時間も大切です。トレーニングは、毎日少しずつ行いましょう。
- ⑦ 効果を出すには自分に合った負担が大切です。「少しきつかったな」と思える運動が有効です。
- ⑧ 慣れというのは効果が薄れます。新しい課題にも挑戦しましょう。新しい経験は脳を刺激します。
- ⑨ トレーニングの内容は色々な種類で行いましょう。様々な部分を動かすことが重要です。
- ⑩ 一番大切なのは継続することです。効果を出すには時間がかかることも知っておいて下さい。

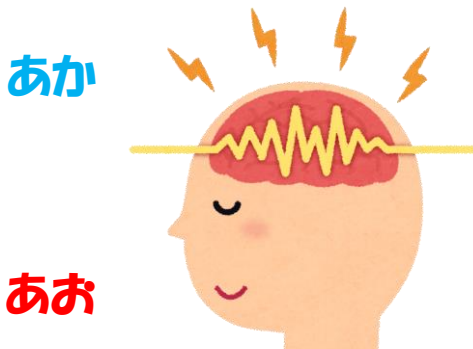
効果的！？な脳トレーニング

ストループ課題ってな～に？

ストループ課題って聞いたことありますか？ ほとんどの方が、初めて耳にする言葉だと思います。
どんな「課題」のことを言うんでしょうか？
実は、皆さんと一緒に、認知症予防教室で行ったことがあるんですよ～。では…説明していきますね。

え！？ストループって？

図を用いて…具体例を紹介しながら説明しましょう。



① 同時に 2 つの情報が目に入るとします。

② この場合…

「あか」「あお」っていう**文字**が書いてある！
色は赤色と青色だ！という情報が脳に入ります。

③ この 2 つの情報を脳の中で整理します。

「あか」という**文字**は**色**は青色だ！
「あお」という**文字**は**色**は赤色だ！

④ 2 つの情報が同時に提示され、かつお互いに干渉しあうため、
脳の中での整理に時間がかかってしまいます。

このように脳内で処理する力をストループ効果と呼んでいます。(心理現象の一つです)
脳の機能が低下すると、この処理する力も低下し、より時間がかかってしまうことになります。
この機能を維持するためには、ストレスにならない程度に「ストループ課題」に挑戦することです。

挑戦！ストループ課題！

1 の列を(左から右へ)順番に文字の**色**を読んでください。
2 の列を(左から右へ)順番に文字の**色**を読んでください。

1

赤

緑

黄

赤

赤

赤

2

黄

緑

黄

青

青

緑

1 回目は、まずは…
ゆっくりとやってみましょう！

2 回目は、出来るだけ
早く読めるように挑戦しましょう！

次のページではコグニサイズを紹介していきます！！☆

家の中でコグニサイズ！

コグニサイズ：同じようでも少し違いますよ！

課題① 足踏み + 4 の倍数のところで手を叩く

1～30 まで数えましょう！

4 の倍数で手を叩く！

1

2

3

4!

パチン



まずは、太ももをしっかり大きく上げながら、声も出して回数を数えましょう。
慣れてきたら「4 の倍数」のところで手を叩きましょう。

課題② 足踏み + 4 と 7 倍数のところで手を叩く

1～30 まで数えましょう！

手を叩く回数が増えますからね！

1

2

4!

5

6

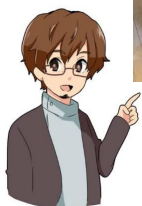
7!

3

8!

パチン

パチン



次は「4 の倍数」のところと「7 の倍数」のところで手を叩きましょう。
慣れてきたら、逆から数えて(30、29、28…2、1)、課題を行いましょう。

課題③ 足踏み + キツネとチョキを交互に出す

10～20 回頑張ってみましょう！

右手はキツネ (笑)

左手はチョキ！

次は…入れ替えて！



左右の手を交互に前に出して「キツネ」と「チョキ」を交互に切り替えましょう。
足踏みをしながらも、やってみて下さいね。私は…出来ませんでした(笑)。

「高齢化社会」に戦いを挑む



のぞみの丘ホスピタル 認知症診療専門医

森藤 豊(もりふじ ゆたか)

コロナウィルス感染症の流行に伴い、国の報道、自治体の報道および、マスコミでも、若者世代から、高齢者世代への感染流布の危険性を言われ始め、身近な陽性者報告が増えてきているところです。

コロナウィルス感染症は、実際のところいわゆるインフルエンザ感染症に比べると、多くの点で、弱いウィルスという事になりますが、感染症の法的取り扱いが、すべての届け出が義務づけられており、強制的な入院、公費負担など特別な対応が必要となる、指定感染症という形で、感染症法で定められたため、物々しい扱いがされています。

しかしながら、高齢者においての死亡者も報告されており、油断できない感染症であることには違いありません。

さて、森藤は、決してコロナ感染症についての専門家ではありません。

のぞみの丘ホスピタルで「もの忘れ外来」を担当している、認知症診療を行っている者です。で、コロナウィルスについて議論する立場にはありません。

森藤が申し上げたいことは、「高齢者！高齢者！」と世の中は、特別な配慮をされているという事に対する問題提起をさせてもらいたいことです。配慮は大いに結構なことですが、「高齢者」という言葉は、配慮だけに使われているのでしょうか？私には、差別のようにも見える部分があるように思われるのです。

「もの忘れ外来」(当院のある職員の意見では、高齢者の問題のもの忘れを扱う専門外来はいいけど、もの忘れだけが問題なのか？もっと大きな課題と向き合っているのではないかと)という意見があり、名称を変えようと考えているところですが)で出会う、方々のお話を伺うと、とても、力強い、人生経験や体験をされており、その力強さに日々敬服しているところです。もちろん、外来診療ですので、課題を抱えてこられていることは確かなのですが、その敬意を表すべき事柄を吹っ飛ばすほどの“老い”の深まりを露呈されてしまっています。

「高齢化社会」とは、「老いにより様々な課題と負担が増大した社会」という意味のように扱われていると感じますが、いかがでしょうか？外来診療では、まさに「高齢者社会」と向き合っていると言えるのではないかと思います。しかし、「高齢者」は課題で負担なのではないでしょうか？私のような若輩が申し上げるのは、心苦しいところがありますが、「高齢者」の課題と負担に埋没しかけていないでしょうか？

認知症という疾患がまさにその代表格でもあります。認知症には厳密な定義(診断基準)があり、加齢に伴って出てくる様々な老化現象を「認知症扱い」してはなりません。確かに、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症など、病名として認知症がありますが、これらの疾患に関連していたとしても、加齢現象に甘んじて、「諦めてしまっている」方も多く見かけられます。

認知機能障害(認知症とは限らず、歳とともに低下する能力)は加齢とともに、認知症に限らず生じてきてしまいます。認知症に罹患すると症状がさらに上乘せされてきてしまいます。逆に言えば、加齢現象に甘んじてしまうと、認知症に罹患していなくても、加齢に伴った認知機能障害が重く覆い被さってくることとなります。

森藤が、このコラムで申し上げたいことは、「高齢化社会」、「高齢者」という温かい擁護をする意味での気配りに甘んじていることにより、結果として、課題と負担につながってしまいかねないことです。老いに対しては、今までの人生経験を生かした、勢いで対抗すべき事だと考えられます。「高齢者」扱いされるのはあまりに失礼ではないでしょうか。歳を重ねることの素晴らしさをもっともっと大きく掲げるべきではないでしょうか。無謀なことはよろしいわけではありませんが、今までの人生経験に基づいた、気合と根性の入った生活は、「高齢者」を吹っ飛ばしてくれるのは間違いありません。

長々と申し上げてきましたが、申し上げたいことは以下のことです。

一つ 「気合と根性」こそが、認知症予防となり、老化現象に対する最も力強い対抗策です。

一つ 「高齢化社会」に戦いを挑むならば、まさに、この気合と根性で今までの人生経験を大いに炸裂させ、「老い」に立ち向かい、新たな、展開を作り上げていくことです。

一つ 気の気合は、必ず、体の組織に、そして脳神経に若返りをもたらします。

コグニサイズや私たちが企画している認知症予防教室が、この気合と根性を導き、「老い」に立ち向かう起爆剤となることを切に願っております。

のぞみの丘ホスピタル

認知症診療専門医 森藤 豊